

SAIBA COMO HIGIENIZAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABONETE



MOLHE AS
MÃOS COM
ÁGUA



APLIQUE NA PALMA
DA MÃO QUANTIDADE
SUFICIENTE DE SABONETE



ENSABOE AS PALMAS DAS
MÃOS, FRICIONANDO-AS
ENTRE SI



ESFREGUE A PALMA DA
MÃO DIREITA CONTRA O
DORSO DA MÃO ESQUERDA
ENTRELAÇANDO OS DEDOS
E VICE-VERSA



ESFREGUE O DORSO
DOS DEDOS DE UMA MÃO
COM A PALMA DA MÃO OPOSTA
COM MOVIMENTOS DE
VAI E VEM E VICE-VERSA



ESFREGUE O POLEGAR
ESQUERDO COM O AUXÍLIO
DA PALMA DA MÃO DIREITA,
COM MOVIMENTO CIRCULAR
E VICE-VERSA



ENTRELACE OS DEDOS
E FRICIONE OS
ESPAÇOS INTERDIGITAIS



FRICIONE AS POLPAS
DIGITAIS E UNHAS DA MÃO
DIREITA CONTRA A PALMA
DA MÃO ESQUERDA
FAZENDO MOVIMENTO
CIRCULAR E VICE-VERSA



ESFREGUE O PUNHO ESQUERDO
COM O AUXÍLIO DA PALMA DA
MÃO DIREITA E VICE-VERSA,
EM MOVIMENTO CIRCULAR



ENXÁGUE BEM AS MÃOS
RETIRANDO OS RESÍDUOS



SEQUE AS MÃOS COM
PAPEL TOALHA DESCARTÁVEL



FECHE A TORNEIRA E
DESCARTE O PAPEL TOALHA